

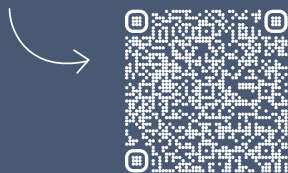
Lägg till en god vana!

Bli tobaksfri

TIDSÅTGÅNG: <10 sekunder

Gör så här:

- 1 Bestäm dig!
- 2 Boka tid direkt på 1177.se



Vilket stöd behöver du?

På egen hand:

- Läkemedel som innehåller nikotin, finns på apotek.
- Testa appen Nexit.
- Ring Sluta-röka-linjen på 020-84 00 00.

Med hjälp av en tobaksavvänjare:

- Tobakshjälpen, digitalt stöd med personlig återkoppling.
- Sluta-röka grupp.
- Enskilda samtal.

Omedelbart efter att du fimpat börjar din kropp återhämta sig. Fördelarna fortsätter resten av ditt liv.



Efter 20 minuter:
Blodtryck och puls går ner till en normal nivå.

Efter 8 timmar:
Du känner dig mindre trött.



Efter 2 veckor:
Det börjar kännas lättare att röra på sig.

